जीवनशैली परिवर्तनं च बौद्धिकमापनस्य वृद्धिः दीर्घजीविताय

Tommy Wennerstierna

प्रस्तावना

अतीतेषु दशकानां यावत्, बौद्धिकमापनं (IQ) वैयक्तिकस्य तर्कशीलत्वं च विश्लेषणात्मकशक्तिं मापकत्वेन गृहीतम्। तथापि, अद्य वर्तमानकाले बौद्धिकतायाः विविधानां क्षेत्राणां (Q – मापनानि) विस्तृतोऽयम् परिभाषा अस्ति। बौद्धिकमापनं स्थिरं नास्ति; अपितु तस्य वृद्धिः शक्यते जीवनशैली परिवर्तनैः, पोषणैः, व्यायामैः च। अस्मिन लेखे अस्माभिः निरूपितं यत् कथं जीवनशैली परिवर्तनं केवलं बौद्धिकमापनस्य वृद्धिं न करोति, अपितु अन्येषु बौद्धिकमापनक्षेत्रेषु यथा EQ (भावनात्मकबौद्धिकमापनं), SQ (सामाजिकबौद्धिकमापनं), RQ (लचिलतामापनं) च वृद्धिं कुर्वन्ति।

बौद्धिकमापनस्य लचिलता

बौद्धिकमापनस्य लचिलता तात्पर्यं अस्ति यत् वैयक्तिकः नूतनापन्नेषु स्थितिषु तर्कशीलसमस्यासमाधानं कर्तुं समर्थः अस्ति। अस्य स्थायित्वं ज्ञानस्य वा अनुभवस्य मितिः नास्ति। बौद्धिकमापनस्य वृद्धिः इष्टा चेत्, तर्हि स्वास्थ्यं शारीरिकं च मानसिकं सम्यक् स्थिति स्थापनाय आवश्यकम् अस्ति, अत्र जीवनशैली परिवर्तनस्य मुख्यं स्थानं अस्ति। यथोचितपोषणं, पर्याप्तनिद्रा, नियमितव्यायामः च बौद्धिकमापनं प्रत्यक्षतया प्रभावितुं शक्नुवन्ति। ये जना स्वास्थ्यं शारीरिकं च मानसिकं सम्यक् कुर्वन्ति ते बौद्धिकमापनस्य वृद्धिं अनुभवितुं शक्नुवन्ति।

मस्तिष्कस्वास्थ्यस्य महत्त्वम्

बौद्धिकमापनस्य वृद्धये मस्तिष्कस्वास्थ्यं मुख्यं तत्वं अस्ति। शरीरस्य अन्याङ्गवत्, मस्तिष्कस्य अपि यथोचितपोषणं व्यायामं च आवश्यकम्। यथार्थपोषणयुक्तं आहारं यत्र ओमेगा-३ अनवद्यफॅटसिडः, प्रतिऑक्सिडन्टः, च मुख्यः कार्यं कुर्वन्ति तदा बौद्धिकस्वास्थ्यं सुस्थं भवति। व्यायामः अपि न्यूरोनसम्बन्धिनः नवीकरणं मस्तिष्के सञ्चालयति, येन बौद्धिकमापनस्य वृद्धिः सम्भवति।

व्यायामस्य मानसिके बलं

व्यायामः केवलं शारीरिकबलं न स्थापितुं शक्नोति, अपितु मस्तिष्कस्वास्थ्यं अपि प्रबलेन करोति। एरोबिकव्यायामः मस्तिष्के न्यूरोप्लास्टिसिटीं प्रोत्साहितुं शक्नोति। एषा न्यूरोप्लास्टिसिटी बौद्धिकमापनं अन्येषु बौद्धिकक्षेत्रेषु च वृद्धिं कर्तुं मुख्यं अस्ति। नियमितव्यायामः स्मरणं, ध्यानं, समस्यासमाधानसमर्थं च प्रबलेन करोति।

पोषणं च मानसिकस्वास्थ्यस्य प्रभावः

यथार्थपोषणं बौद्धिकमापनं च अन्येषां बौद्धिकक्षेत्राणां मापनस्य विषये महत्त्वपूर्णं अस्ति। विविधपोषकवस्तूनां यथा विटामिनः, ओमेगा-३ फॅटसिडः, प्रतिऑक्सिडन्टः च मस्तिष्के उत्तमं प्रभावं कुर्वन्ति। उदाहरणरूपेण, कीटोनस्य उपयोगः मस्तिष्के उर्जा उत्पादनं कुरुते, येन बौद्धिकमापनं च ध्यानं वृद्धिं कुर्वन्ति।

भावनात्मकबौद्धिकमापनं च लचिलतामापनं

बौद्धिकतायाः तर्कबुद्धि इत्येतत् अन्येषु भावनात्मकबौद्धिकमापनं (EQ) च लचिलतामापनं (RQ) महत्त्वपूर्णं भूमिका निभावति। भावनात्मकबौद्धिकतायाः तात्पर्यं अस्ति स्वीयस्य चान्येषां भावनानां प्रबोधनं, ताः सञ्चालनं च, तथा लचिलतामापनं तात्पर्यं तु अस्ति तनावे वा कठिनासु स्थितिषु सम्यक् प्रतिक्रियाः दातुं।

निद्रायाः महत्त्वं च बौद्धिकमापनम्

यथोचितनिद्रा मस्तिष्के स्वस्थतायाः च दीर्घकालिके बौद्धिकवृद्धये महत्त्वपूर्णः अस्ति। निद्रायाः समये मस्तिष्कः दिव्यं सूचनासंस्करणं करोति, येन दीर्घकालिकस्मरणे सूचनाः स्थाप्यते।

उपचाराणां महत्त्वं च मस्तिष्कस्वास्थ्यं

अन्तिमे वर्षेषु, उपचाराणि बौद्धिकमापनस्य वृद्धि हेतुं महत्त्वपूर्णं साधनं अभवत्। क्रिएटिनः, एल-थियानिनः, रोदिओला रोजा इत्यादयः उपचाराणि मनःशक्तिं च स्मरणं वृद्धिं कुरुते।

जीवनशैलीपरिवर्तनं च दीर्घकालीनस्वास्थ्यं

जीवनशैलीपरिवर्तनं केवलं बौद्धिकमापनं वृद्धिं न करोति, अपितु दीर्घकालीनस्वास्थ्ये अपि महत्त्वपूर्णं प्रभावं कुर्वन्ति। स्वस्थजीवनशैली दीर्घजीवनं (LQ) च वृद्धिं कर्तुं समर्थं अस्ति। यथोचितपोषणं, व्यायामः, निद्रा, उपचाराः च बौद्धिकमापनं च शारीरिकमस्तिष्कस्वास्थ्यं दीर्घकालाय समर्थयन्ति।

समापनम्

यद्यपि बौद्धिकमापनस्य वृद्धिं कर्तुं कठिनं अस्ति, तथापि जीवनशैलीपरिवर्तनैः — यथार्थपोषणं, व्यायामः, निद्रा, उपचाराः च — बौद्धिकमापनं च स्वास्थ्यं वृद्धिं कुर्वन्ति। यद्यपि बौद्धिकमापनं प्रमुखत्वेन गृहीतम्, अन्येषु बौद्धिकक्षेत्रेषु यथा भावनात्मकबौद्धिकमापनं (EQ), लचिलतामापनं (RQ), दीर्घजीवनमापनं (LQ) इत्यादिषु अपि अवधानं दातव्यम् अस्ति।